

教育相談だより

別府青山・翔青高等学校
第4号 2016, 12発行

「マインドフルネス」

～ スクール・カウンセラー、安達先生より ～

カウンセリングの中で、最近よく「マインドフルネス」という言葉が使われるようになりました。「心に留める」という意味ですが、カウンセリングでは「今の自分の感情に気付くこと」という意味で使っています。それが心の健康を保つ上で非常に大切であることがわかってきたからです。

「人は感情の動物である」と言われています。集団で生活する上で、感情は無くしてはならないものです。相手が怒っている時は近づかない、楽しそうにしている時は近づくとおぼろげに、感情があることで自分の行動を選び人間関係をうまく保つことができるのです。

このように、コミュニケーションの基盤には感情があるのです。

しかし怒り、悲しみ、悔しさ等のマイナス感情が自分自身に向かってくることがあります。怒りで我を忘れて、悲しくて食事がのどを通らなかつたり、悔しくて夜も眠れなかつたりする場合があります。このような場合に「マインドフルネス」の考え方をを使うと心の平穏を取り戻すことができます。その方法は以下の二つです。

①自分が感じている感情を自覚する

「あっ、自分は今腹をたてている。」、「今、緊張して肩に力が入っている。」、「虚しくて消えてしまいたい気持ちになっている。」、「疲れで何もする気がなくなっている。」等。

何かのはずみに幼い子どもが激しく泣き出して、本人も周囲もどうしても止められなくなることがあります。これは子どもが成長の途上にあつて、まだ自分の感情を自覚できない（悔しいとかの言葉を知らない）ことから悶えている姿なのです。

②その感情を受け流す

自覚できた感情をサラッと流します。雲が風で流れて見えなくなるように、空港のベルトコンベア上の荷物が壁の穴に吸い込まれて見えなくなるように、自然の成り行きにまかせましょう。マイナス感情をもたらした原因を解決しようなどと考えないことです。

自分の今の感情に気づくためには、日頃からちょっとでも感動する場面に出合った時に「あー、いいなー」と声に出して言う癖をつけておくことです。青い空、白い雲、夕焼け、鳥の声、花、いいメロディー、絵や書・本・映画・TVなど数限りなく身の回りにあります。試合に勝った時の喜び、負けた時の悔しさや仲間との共感、コンクールに出た時の緊張感や充実感などの体験。一日に一回でいいですから、これを一週間続ければきっとあなたの気持はすっきりしてきます。

相談窓口いろいろ

【メールに関して】

○チェーンメール転送先（チェーンメールについて不安が解消できない場合）

<http://www.dekyo.or.jp/soudan/chain/inde.html>

○ネットいじめ等

・大分県教育センター教育相談部

097-503-8987 / 097-569-0829（平日 9時～17時）

・生徒指導推進室（県教委）

no-ijime@pref.oita.lg.jp（24時間受付）

・子どもの人権110番（大分地方法務局）

0120-007-110（平日8時30分～17時15分、

時間外は留守番電話対応）

・法務省インターネット人権相談受付窓口

【携帯電話】

<http://www.jinken.go.jp/soudan/mobile/001.html>

【パソコンから】

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>

【様々な不安や悩み、心配事】

・大分いのちの電話

097-536-4343（毎日24時間対応）

・フリーダイヤル『自殺予防いのちの電話』

0120-738-556

困った時は連絡してみてください。。。☆

冬休み、楽しく、元気に過ごせますように！
3年生！！もうひとがんばり！！

